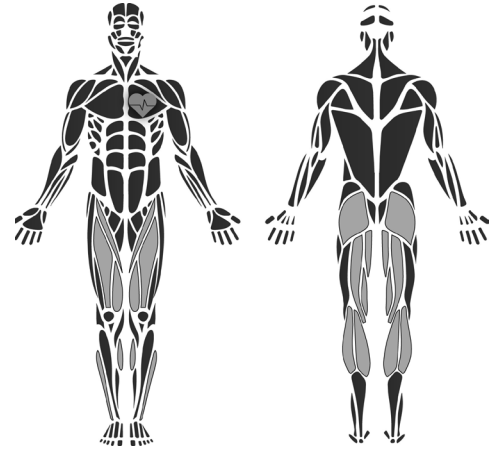
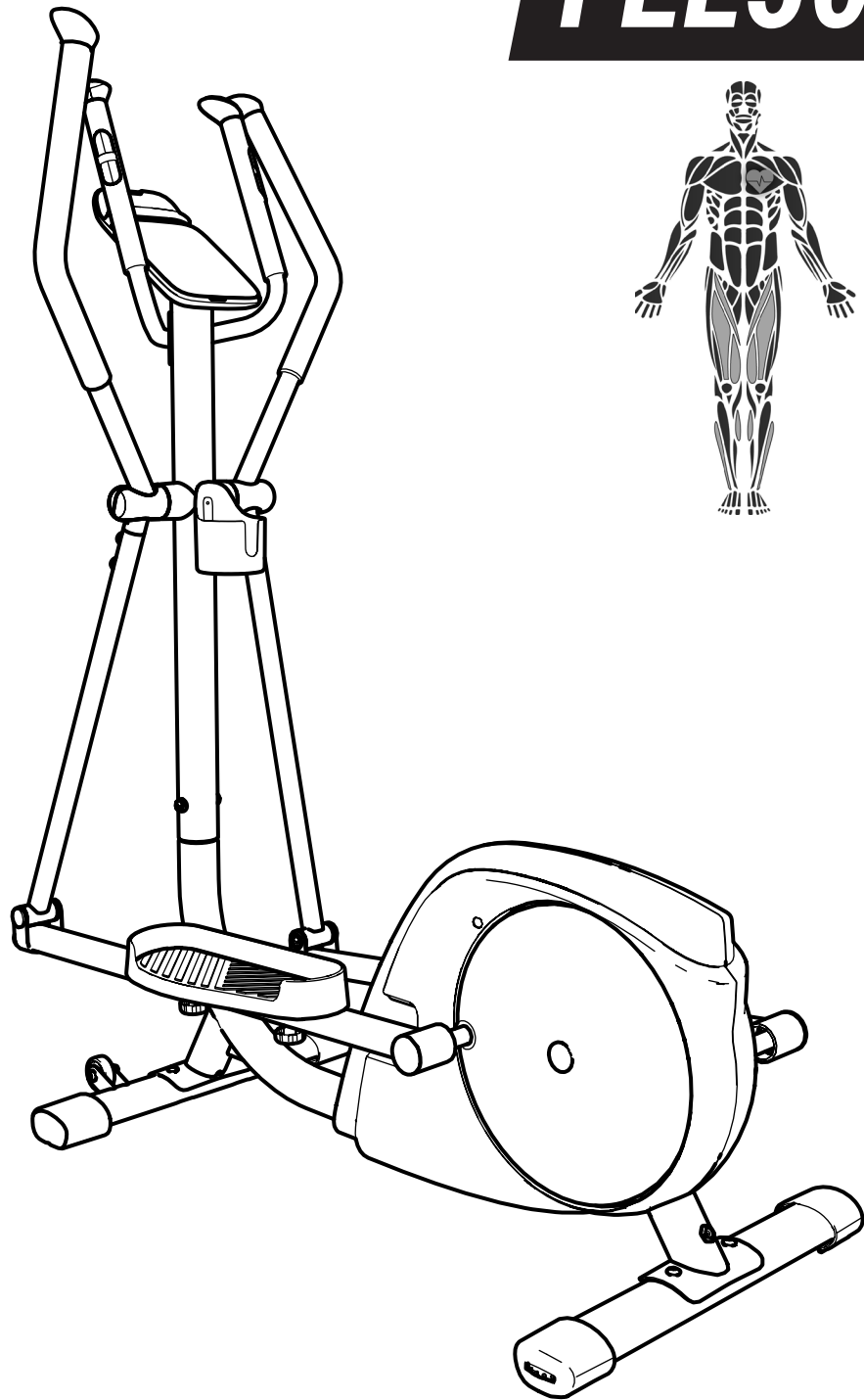


# FEL500



## FEL500

46,7 kg / 103 lbs  
1,41 x 0,68 x 1,55 m  
48.8 x 26.7 x 61 in

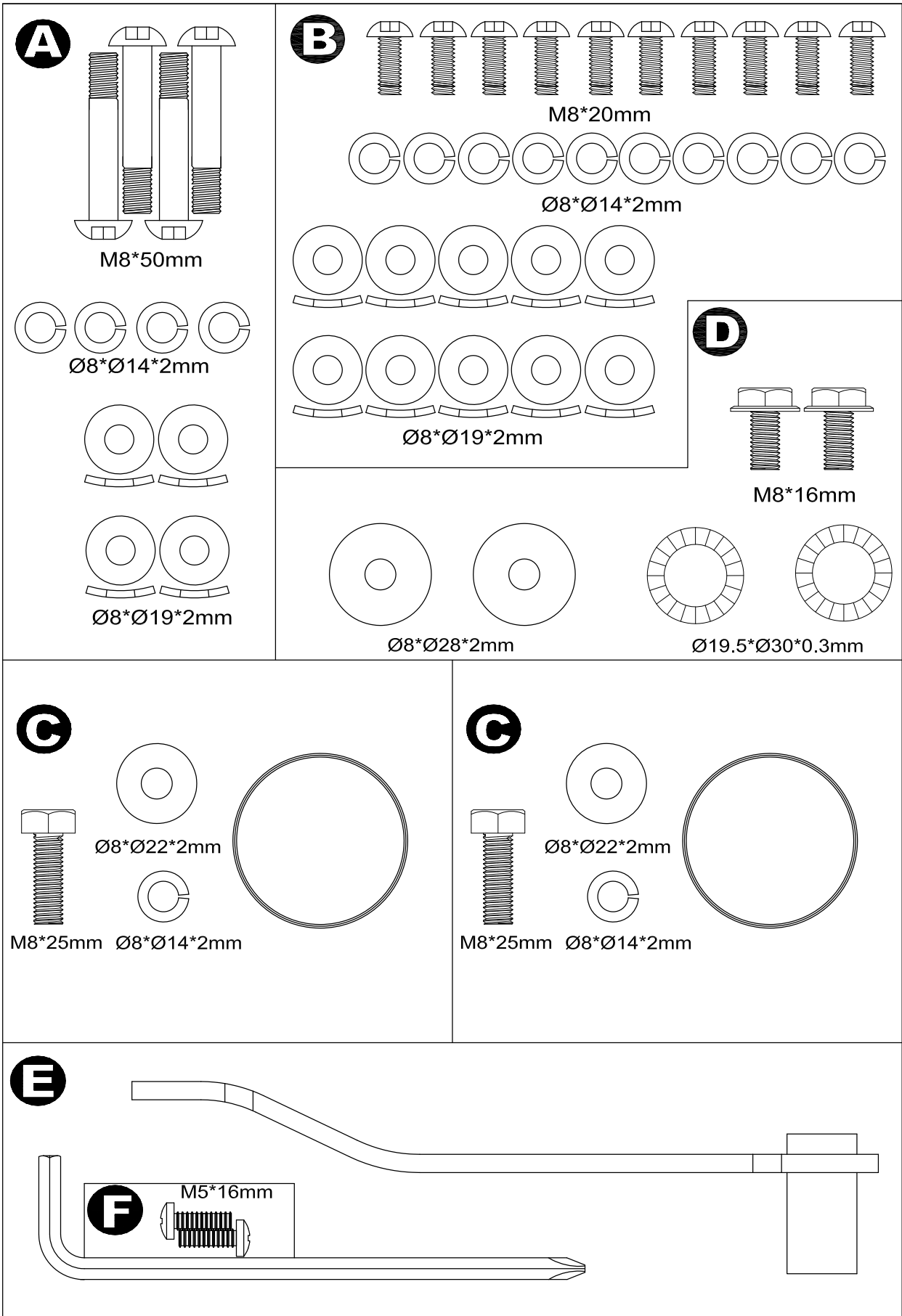


**MAXI**

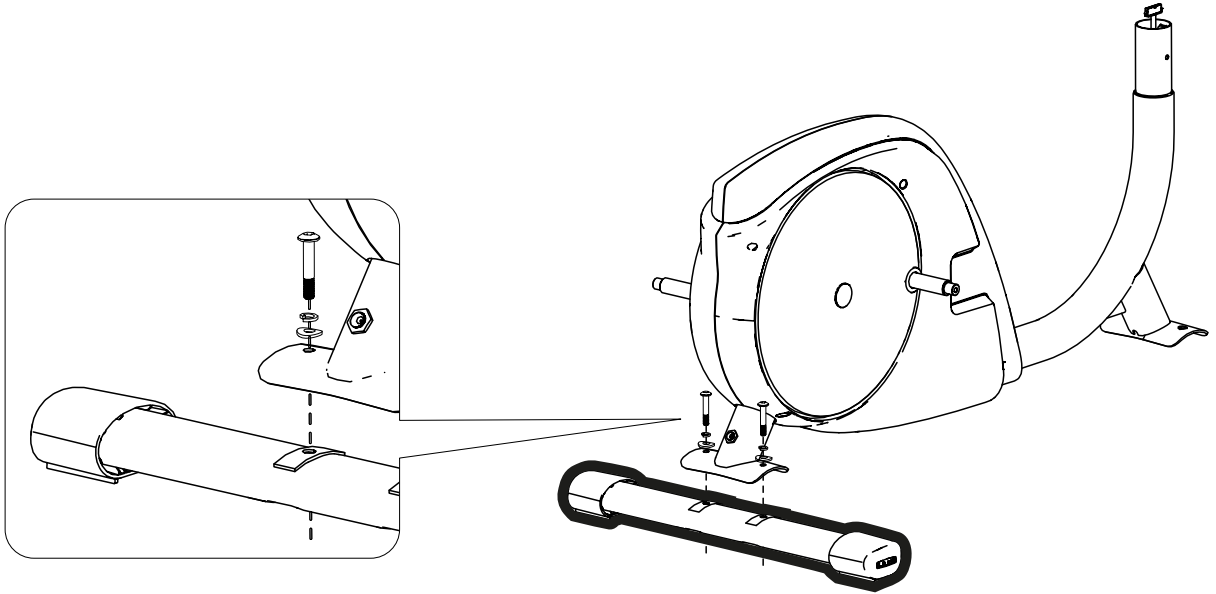
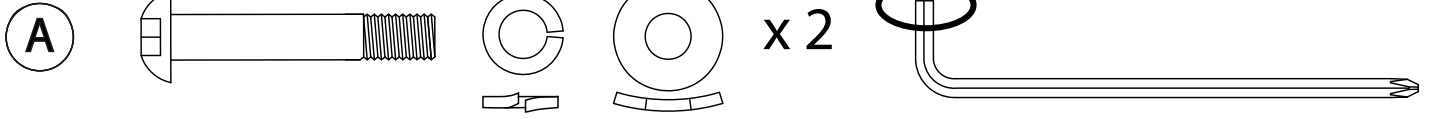
130 kgs  
287 lbs



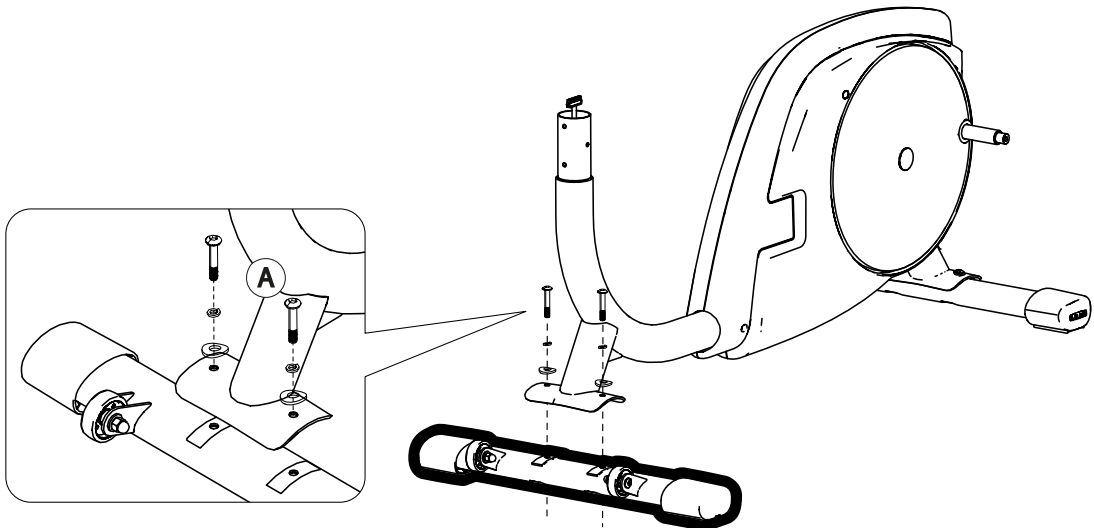
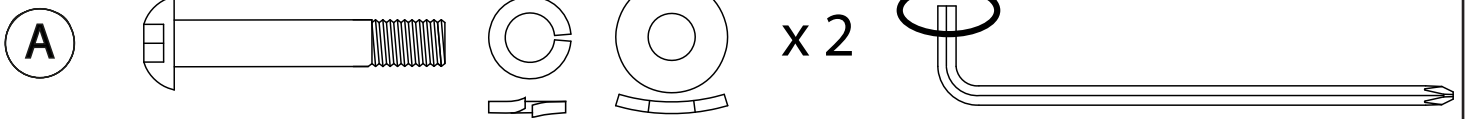
60 MIN



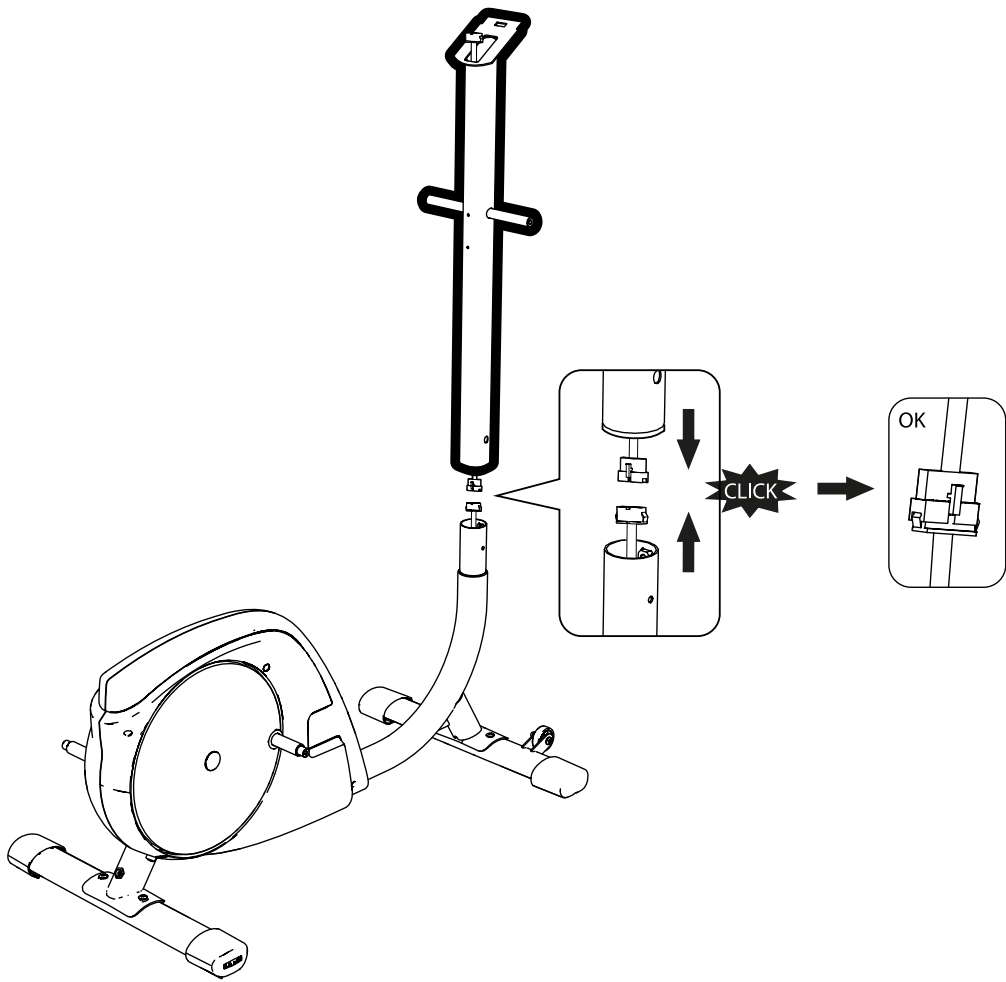
1



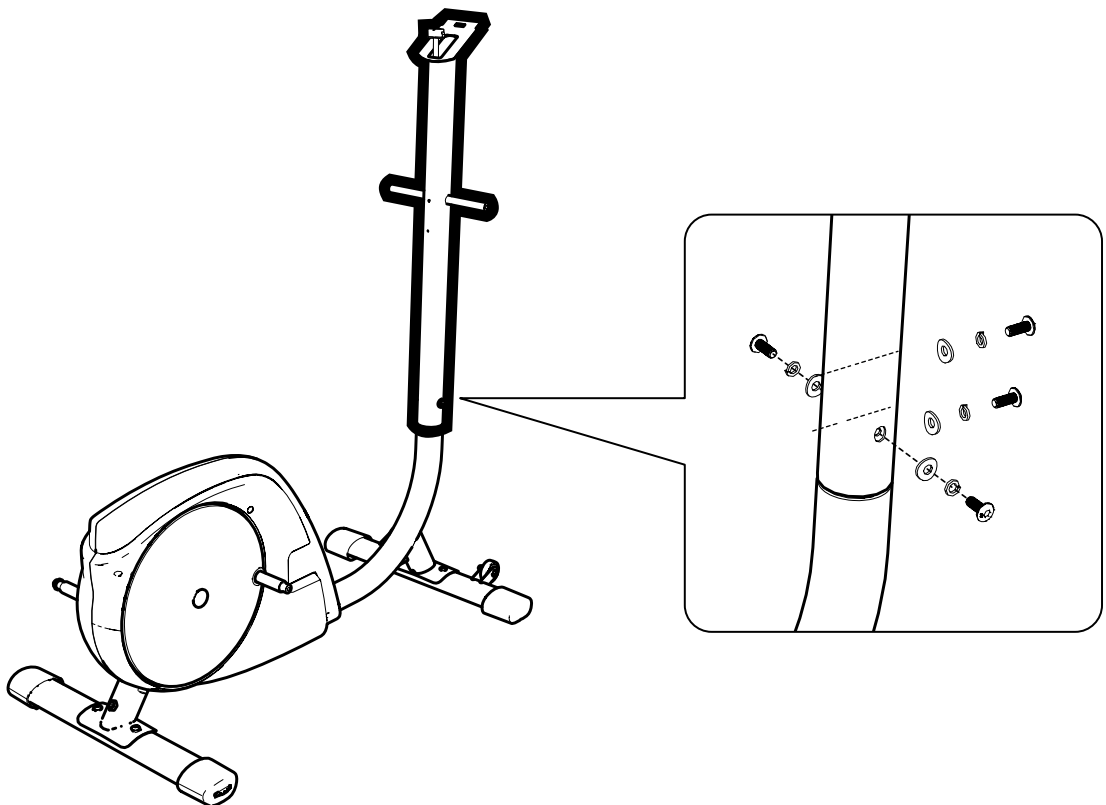
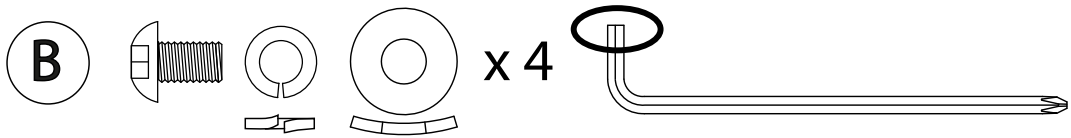
2



3

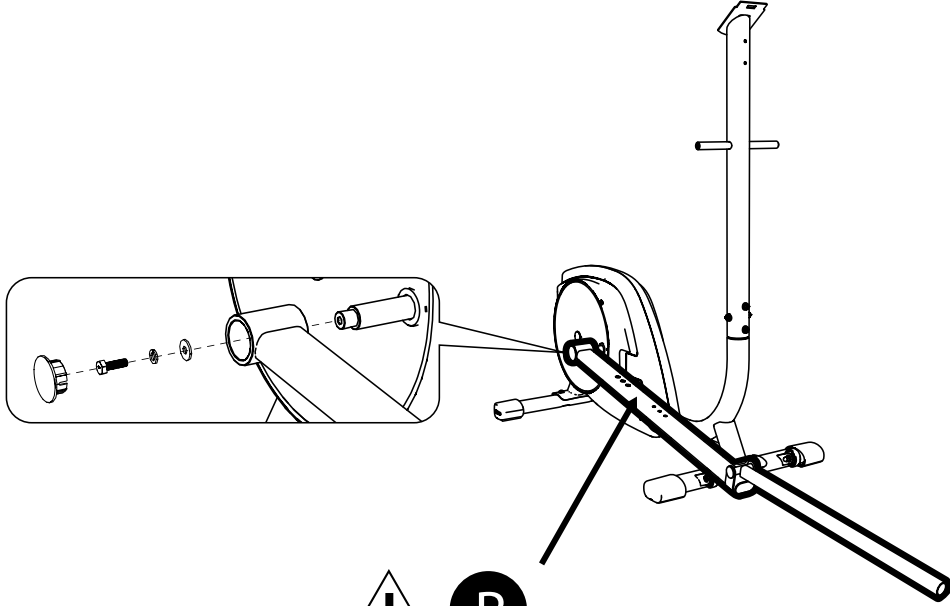
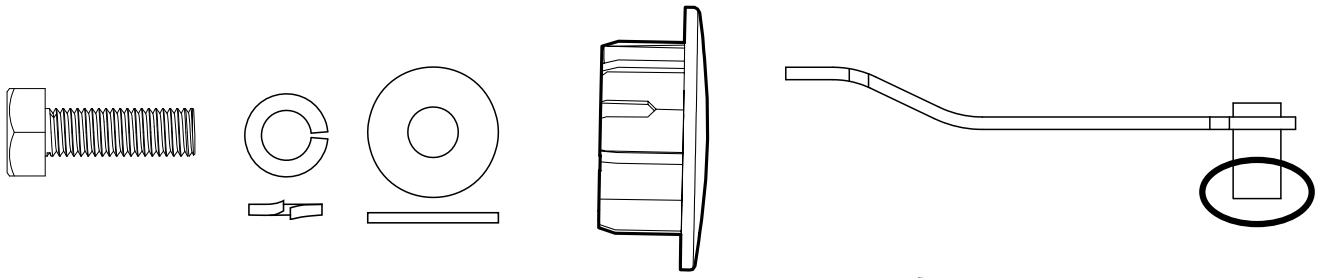


4



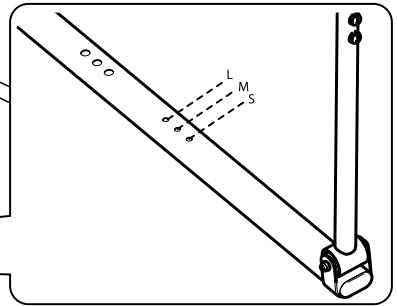
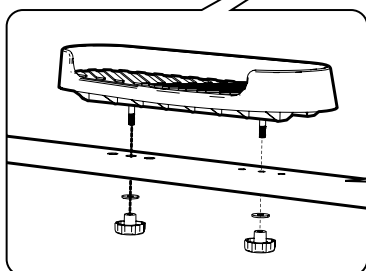
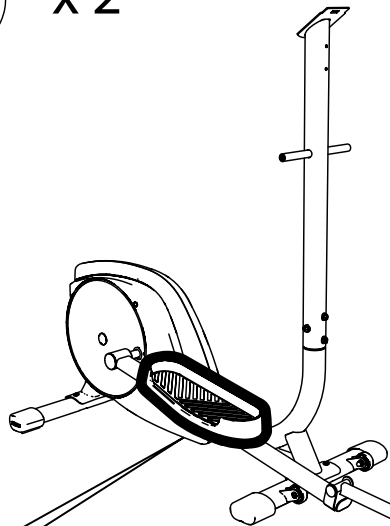
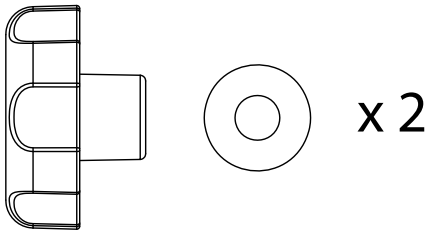
# 5

C



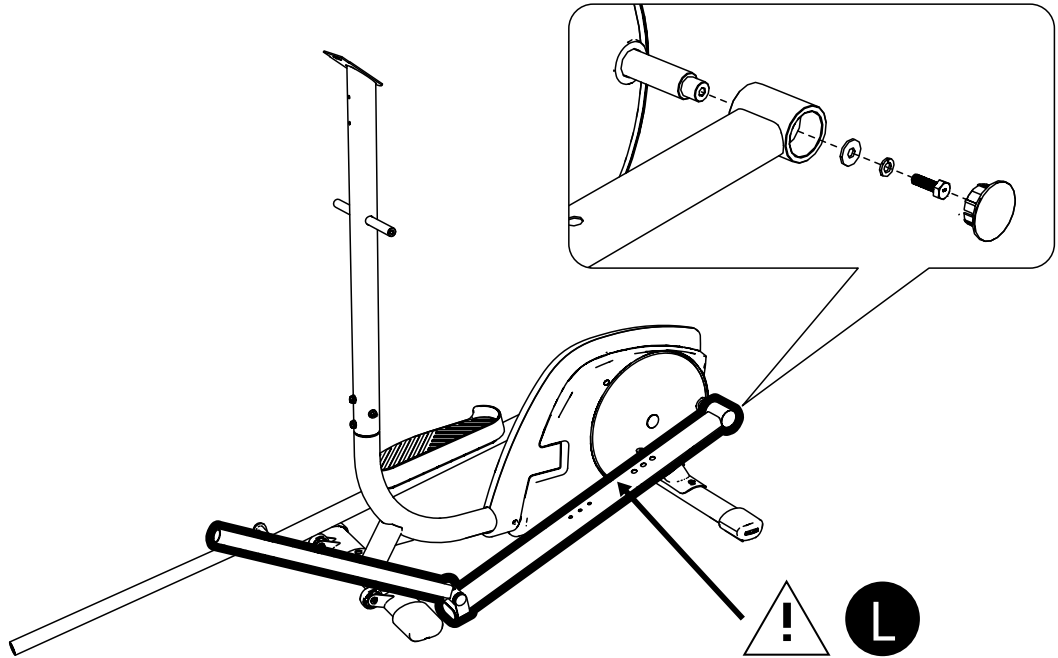
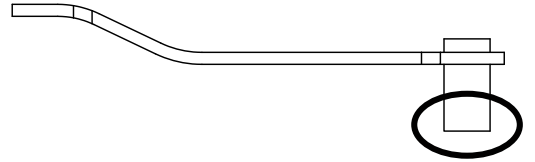
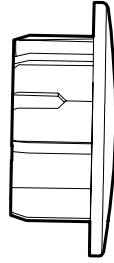
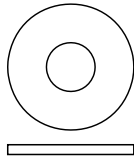
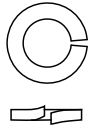
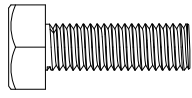
# 6

E



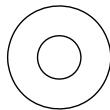
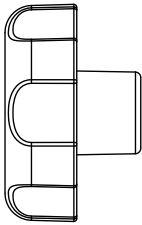
7

C

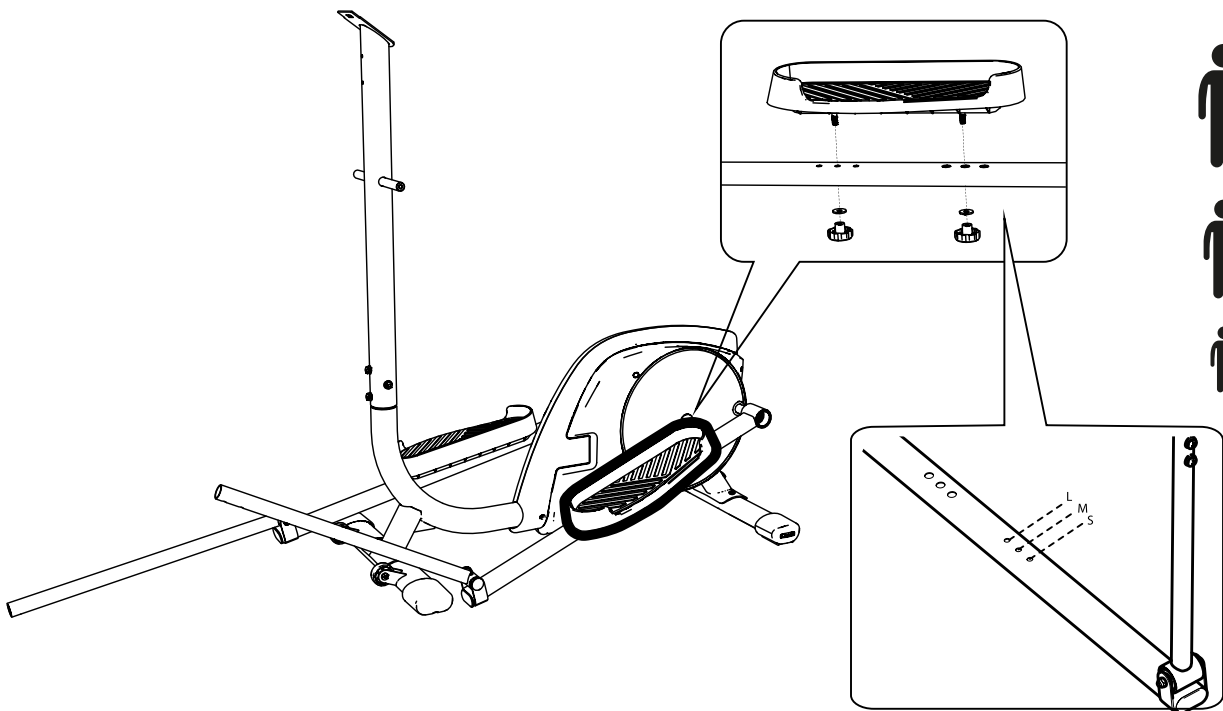


8

E



x 2



L > 185CM



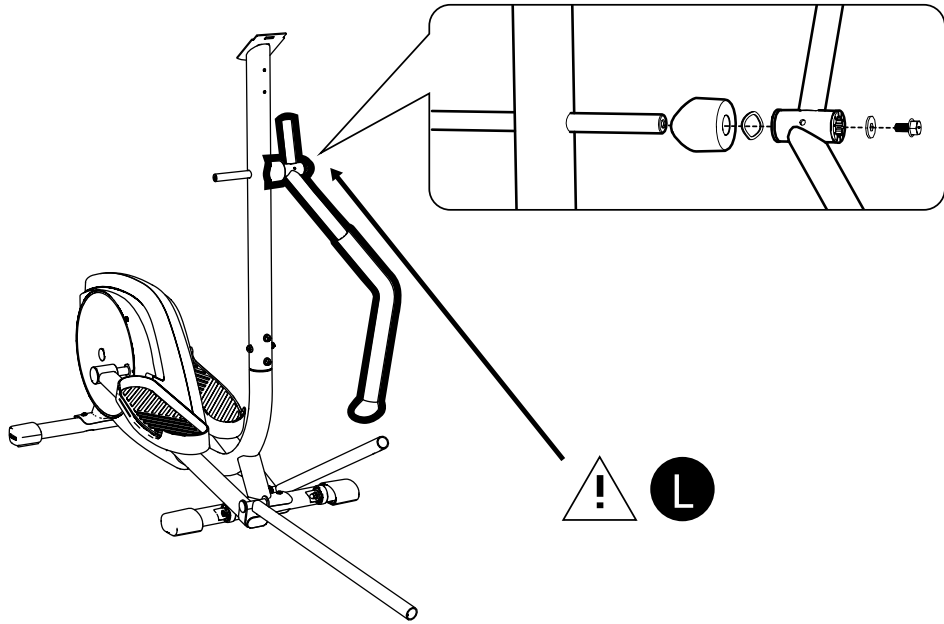
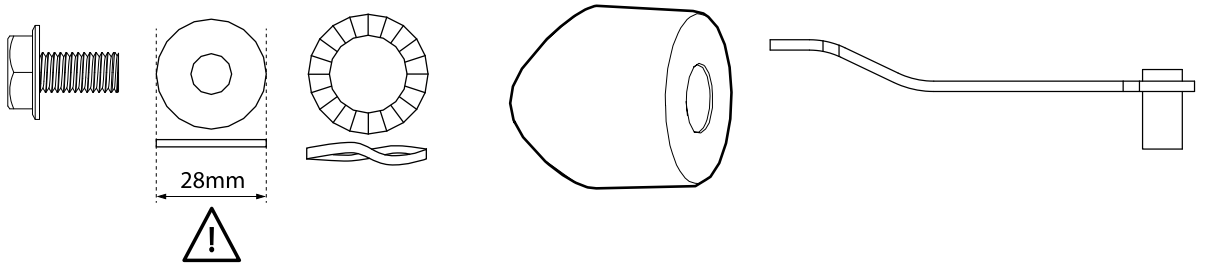
M = 185CM  
175CM



S < 175CM

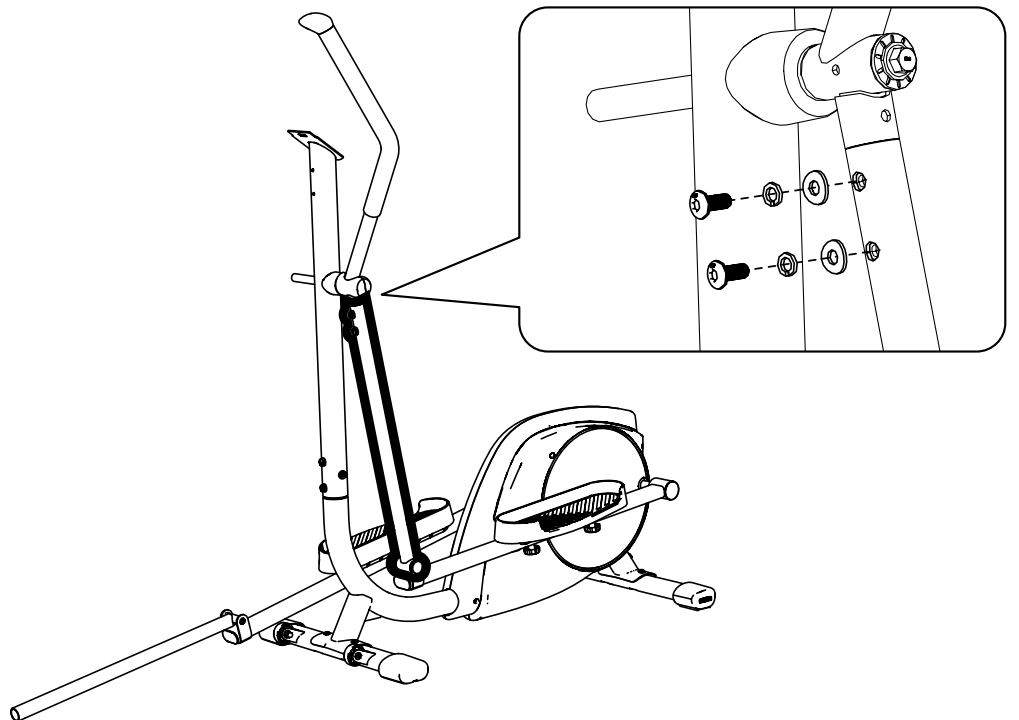
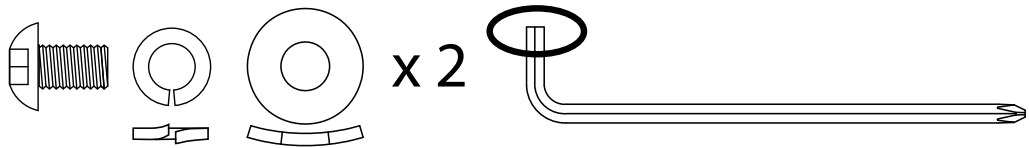
9

D



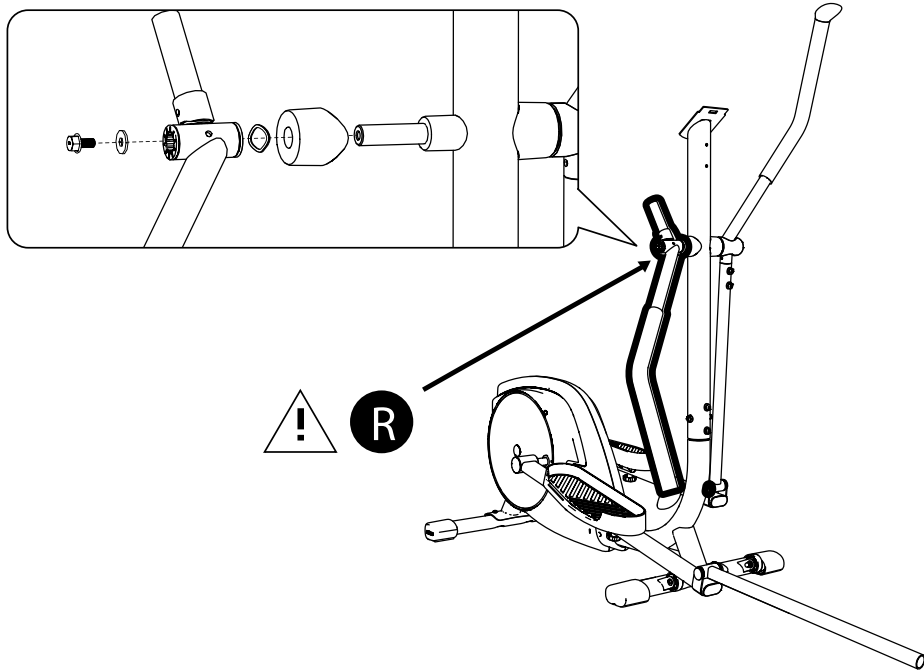
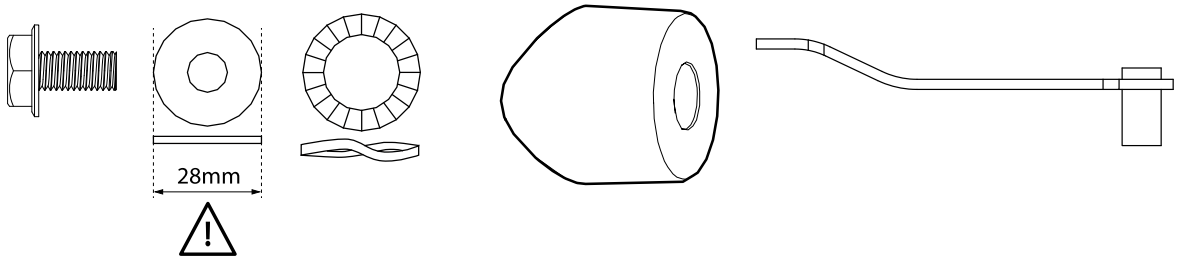
10

B



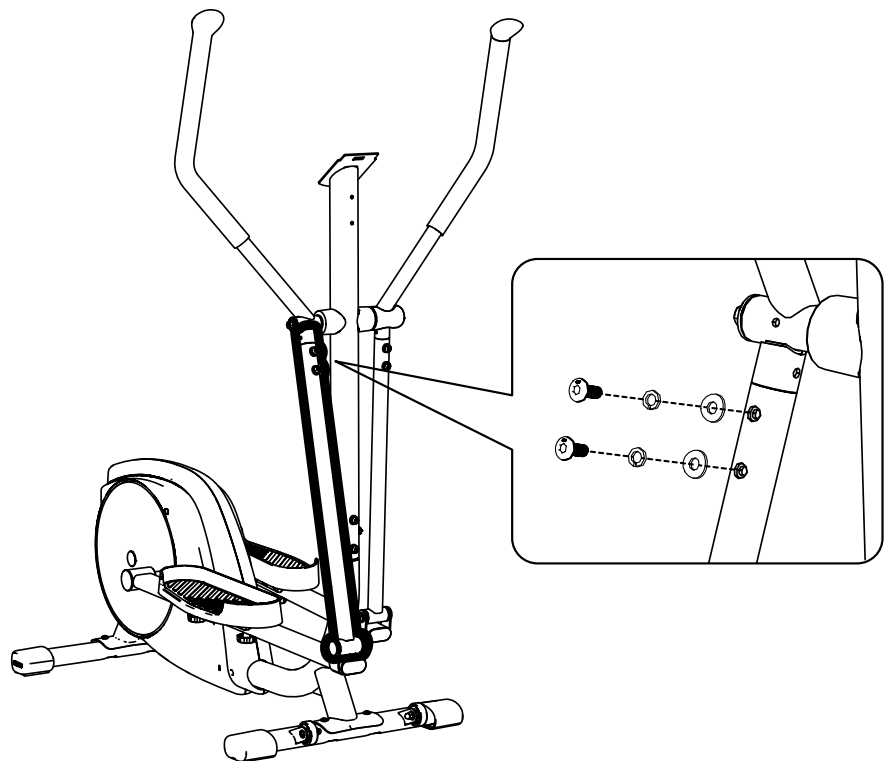
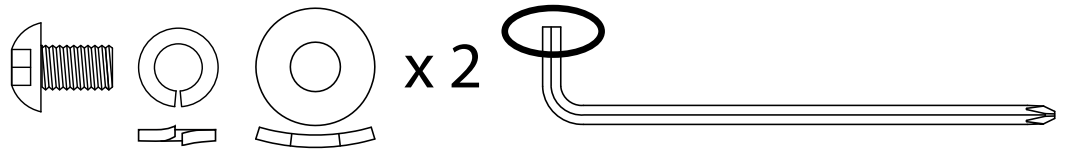
11

D



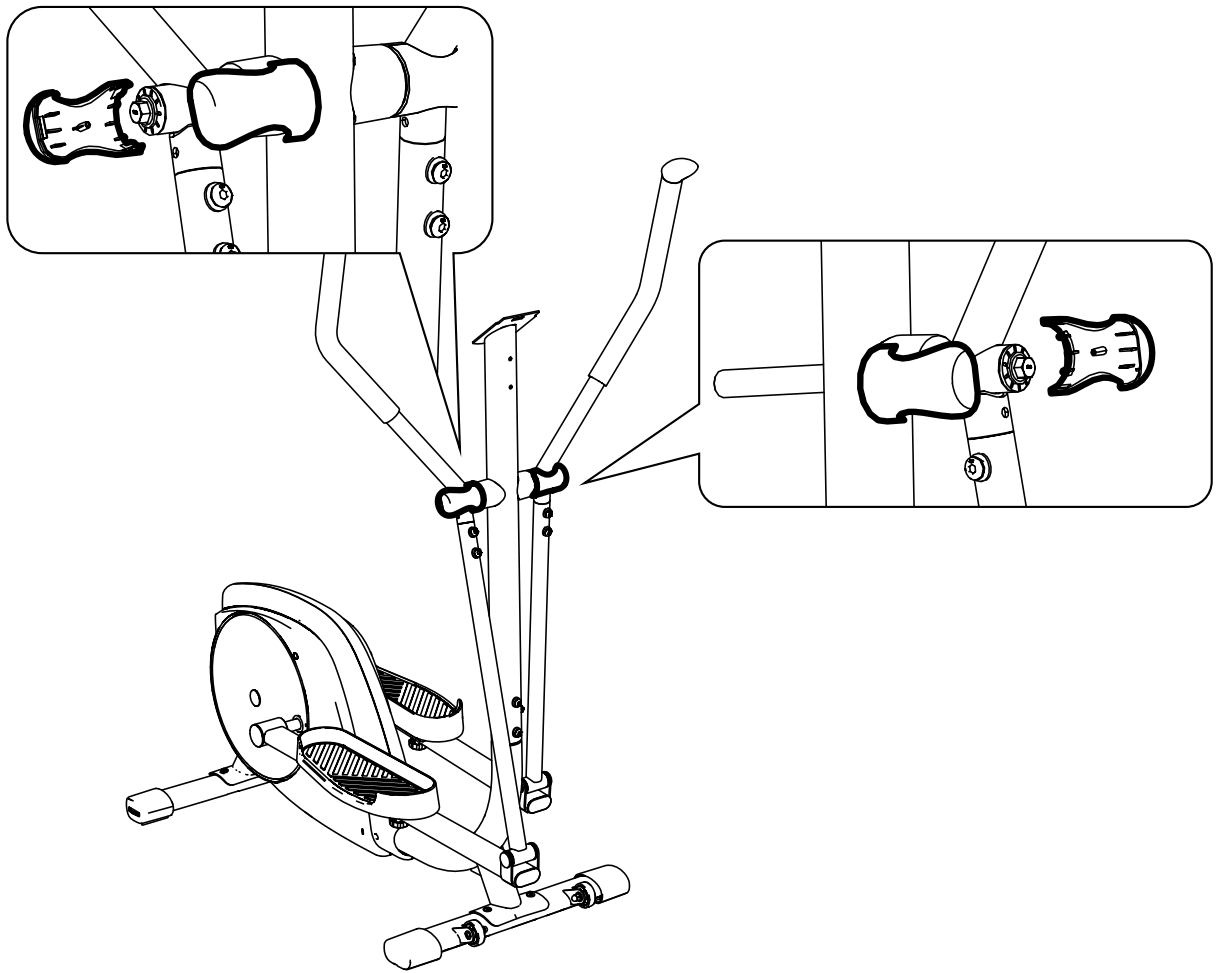
12

B

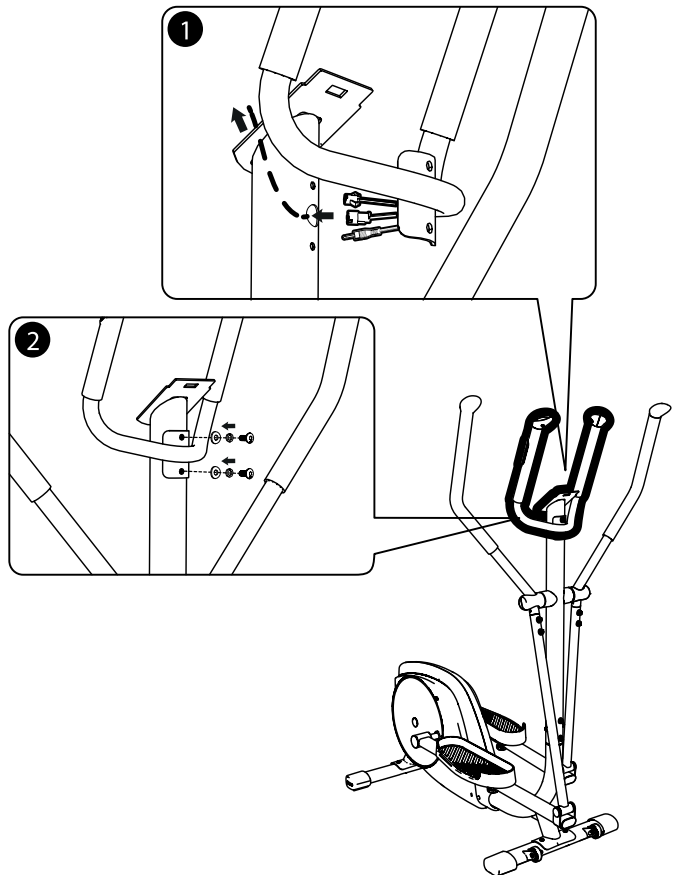
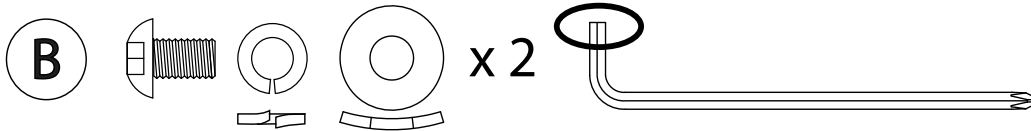




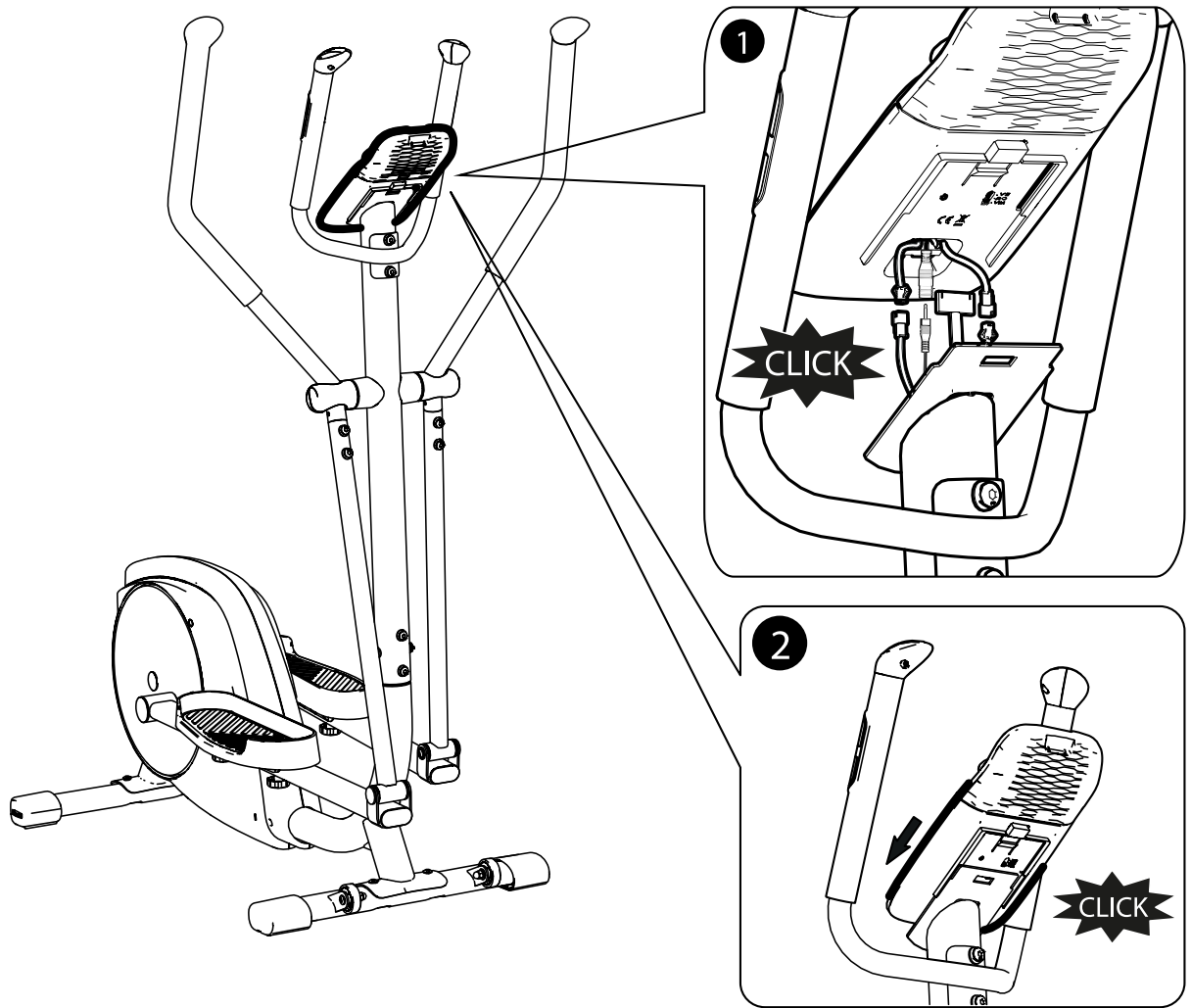
13



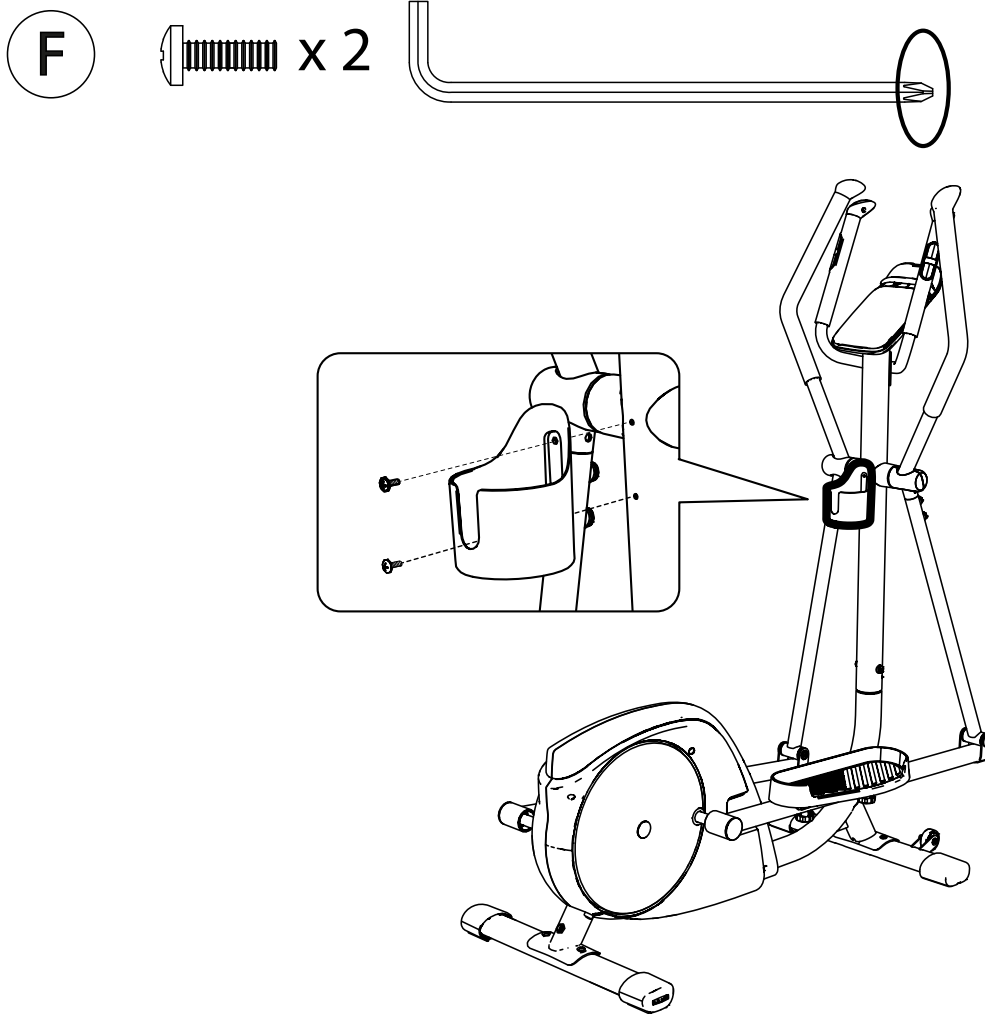
14

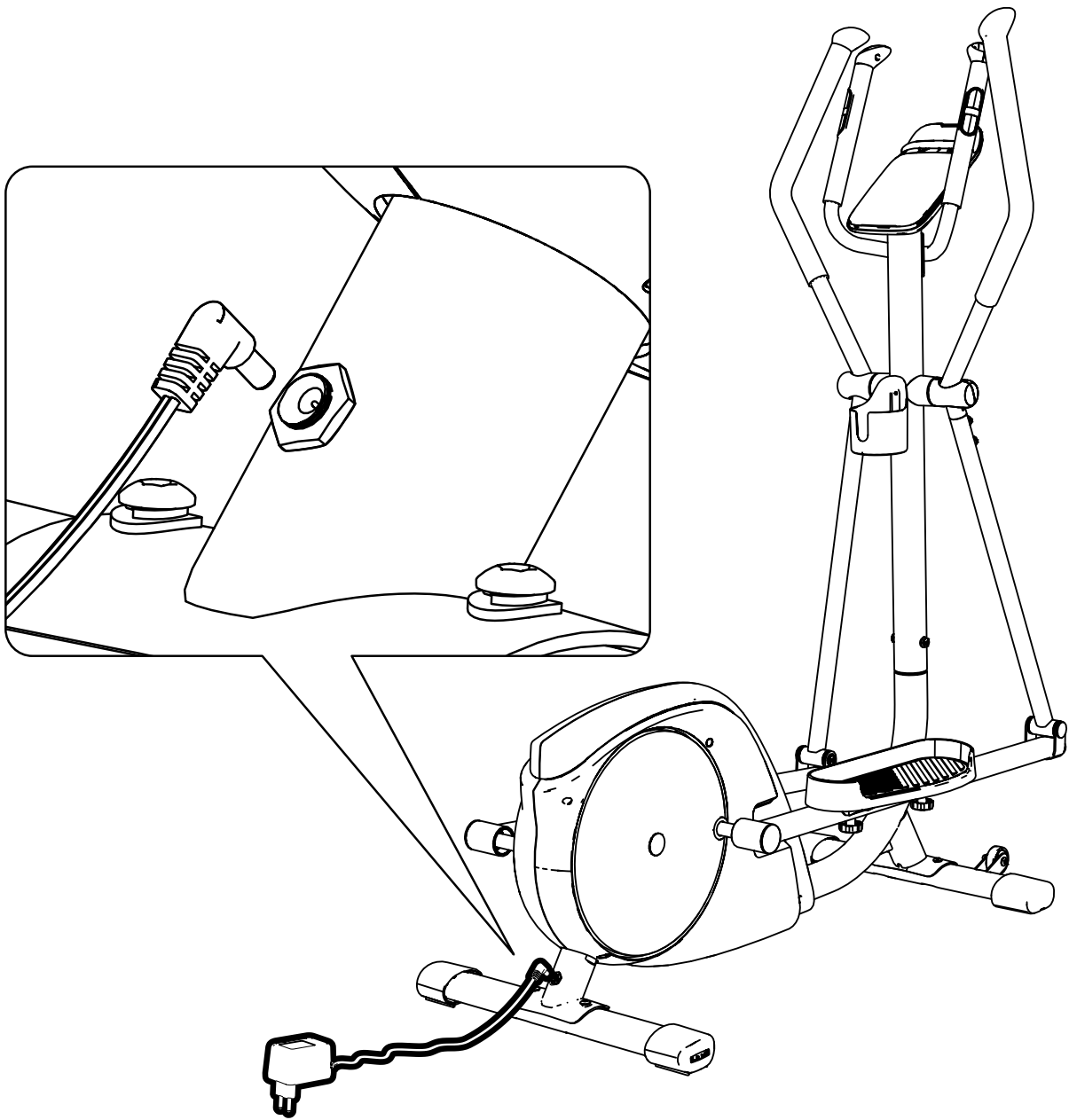


15



16





## КОНСОЛЬ

Для более разносторонних тренировок консоль тренажера обладает многочисленными функциями. Ниже вы найдете инструкции по простому использованию консоли.



Центральная кнопка для включения консоли, подтверждения выбора, начала сеанса.



Навигация в меню выбора программы.



Выход из программы, возвращение в главное меню, выключение консоли.



Настройка (увеличение или уменьшение) усилия при вращении педалей, настройка (увеличение или уменьшение) ваших параметров?

С тыльной стороны консоли тумблер-переключатель выбора тренажера :

Выбрать тип устройства (VE, Ro, VM):

VE: Эллиптический велотренажер;

VM: Домашний велотренажер;

RO: Гребной тренажер.

СБРОС: Обновить выбор.

## ВЫБОР КМ/Ч ИЛИ МИЛИ



По умолчанию ваша консоль показывает расстояние и скорость в км и км/ч.

Для изменения этих единиц на мили:

1. Включить тренажер, затем выключить консоль (удерживать возврат на главную страницу).
2. Удерживать нажатой более 3 секунд кнопку OK.
3. Изменить единицы кнопками + или -.
4. Подтвердить, нажав OK, консоль автоматически возвращается на главную страницу.



## ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Расчет максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС max):

Для женщин: 226 – возраст.

Для мужчин: 220 – возраст.

Регулировка в зависимости от уровня тренировки.

Добавьте +10 для начинающих и не тренированных.

Следуйте базовому расчету, указанному выше, при нерегулярных тренировках.

Отнимите -10 при регулярных тренировках.

## БЫСТРЫЙ ЗАПУСК / СВОБОДНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

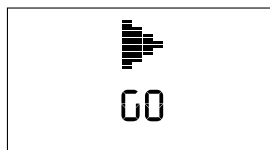
1. Начните вращать педали для начала занятия.
2. Для настройки сложности вращения педалей используйте кнопки + или -.
3. Если педали не вращаются 2 и более секунды, программа встает в режим ПАУЗА.
4. Для продолжения тренировки начните снова вращать педали.
5. Для прекращения занятия до его конца перестаньте вращать педали на несколько секунд, затем нажмите кнопку Возврат.

## ПРОГРАММЫ

1. На главной странице выберите меню программ нажатием кнопок
2. Просматривайте программы, нажимая на кнопки + или -, затем выберите одну нажатием кнопки OK
3. Настройте время занятия кнопками + или - затем подтвердите кнопкой OK
4. Время начало отсчет, значит программа запустилась, можно начать сеанс.
5. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок

## ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА

Это первый экран, который открывается при начале вращения педалей или при подаче питания на тренажер.



Вы можете:

- Вращать педали для быстрого запуска.
- Нажать кнопку OK для быстрого запуска. Нажать на программу для доступа к списку программ.
- Выключить консоль, удерживая нажатой кнопку ВОЗВРАТ

ЧСС max, по отношению к цели:

фаза восстановления ЧСС max.

от 60% до 69% ЧСС max => спокойное восстановление формы.

от 70% до 79% ЧСС max => потеря веса.

от 80% до 89% ЧСС max => улучшение выносливости.

> 90 % ЧСС max => улучшение результатов.

6. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте нажатой клавишу Возврат.

6. Если педали не вращаются 2 и более секунды, программа встает в режим ПАУЗА.

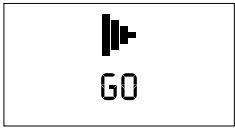
7. Для продолжения тренировки начните снова вращать педали.
8. Для прекращения занятия до его конца перестаньте вращать педали на несколько секунд, затем нажмите кнопку Возврат.
9. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте нажатой клавишу Возврат.

Консоль автоматически отключается через 2-4 минуты бездействия.

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

По умолчанию время занятия 30 минут (кроме «Quick-Start», где добавляется время). Это время настраивается кнопками + или -. Один вертикальный блок = 1 уровню сопротивления. Всего 15 вертикальных блоков, то есть 15 уровней сопротивления.

### Режим «Быстрый старт»



Преимущество: Быстрое использование.  
Описание: Сесть или встать на тренажер и просто вращать педали!

### Программа «Kcal 02»



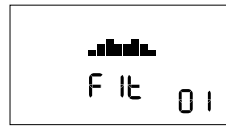
Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).  
Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.

### Программа «perf»



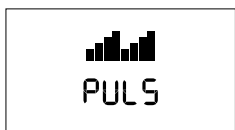
Преимущество: Результативность  
Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц. В идеале нужно сохранять постоянный ритм в течение всего сеанса. Наименьшие уровни сопротивления - это фазы восстановления.

### Программа «FIT 01»



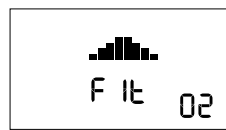
Преимущество: Поддержание формы (уровень 1).  
Описание: 2 пика в одном цикле усилия, включающем фазу усиления, затем ослабления.

### Программа «puls»



Преимущество: Повышение тонуса  
Описание: Двойной подъем, позволяет адаптировать ритм к уровню сопротивления. Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.

### Программа «FIT 02»



Преимущество: Поддержание формы (уровень 2).  
Описание: Поддерживать хороший объем работы в течение всего цикла, включающего фазу усиления, пик усилия и фазу ослабления.

### Программа «Kcal 01»



Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).  
Описание: Двойной ровный участок с малой интенсивностью, поддерживать достаточно высокий ритм все время тренировки. Совет: Предпочтительно не менять положение рук во время усилия.

### Программа «SOFT»



Преимущество: Ровный участок.  
Описание: 100% персонализируемый участок со сводкой данных в конце занятия.

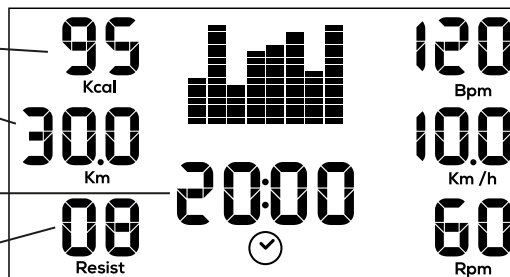
## ЭКРАН ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Сожженные калории в ккал.

Расстояние в км (или милях).

Остаток времени до конца тренировки (или суммарное время с начала, в случае режима «Быстрый старт»).

Уровни сопротивления (шкала интенсивности усилия).



Частота сердечных сокращений в ударах в минуту.

Скорость в км/ч (или мили/ч).

Число оборотов педалей в минуту частота педалирования.

## СВОДКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сводка результатов появляется автоматически в конце сеанса во время 2-минутного восстановительного периода.

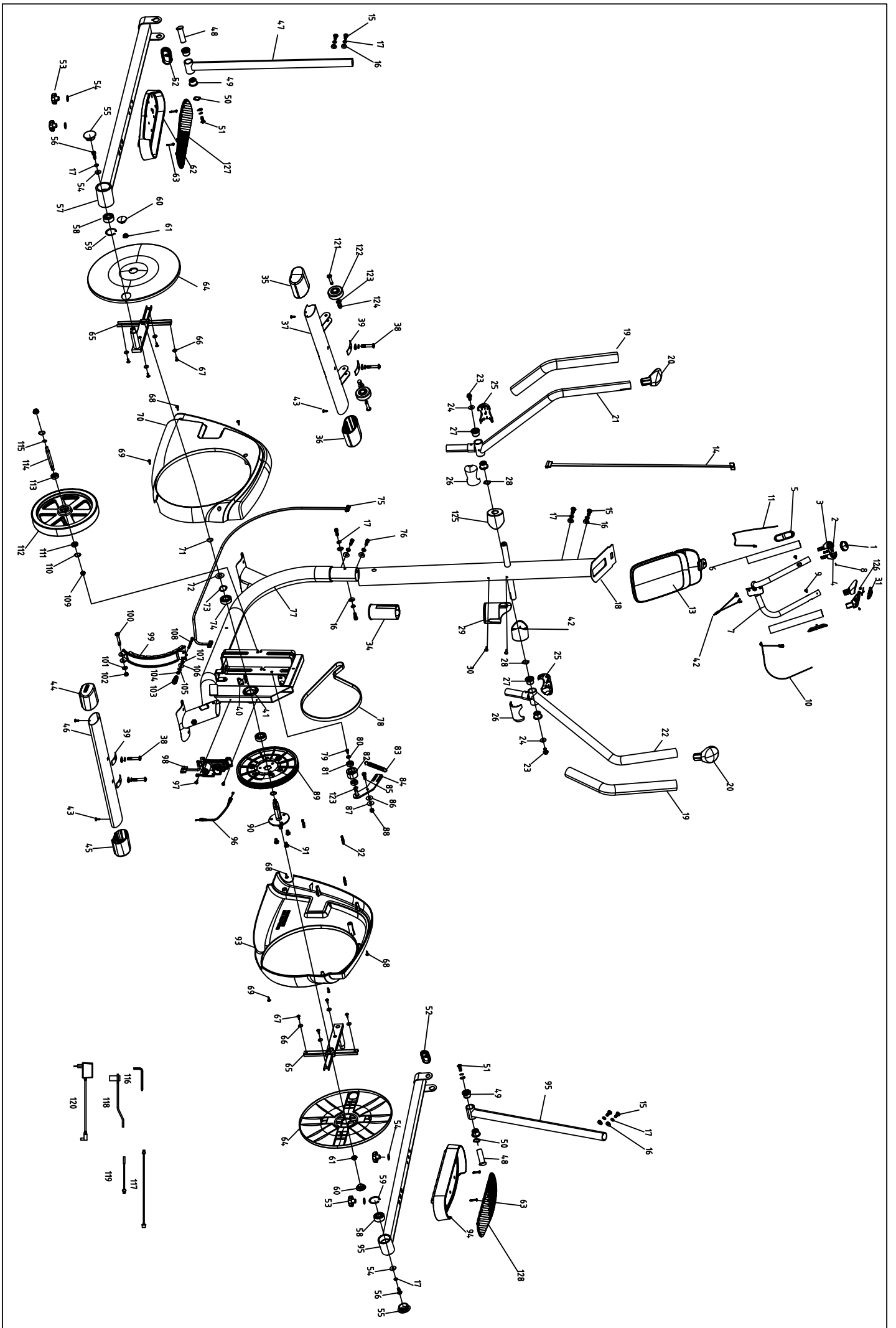
На экране отображается:

- + Оценка количества сожженных калорий.
- + Средняя скорость.
- + Пройденное расстояние.

Для остановки сводки результатов до окончания тренировки нажать кнопку Возврат.



## ПРИЯТНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ



# FEL500

Original instructions to be kept  
Notice originale à conserver  
Conserve estas instrucciones originales  
Originalanleitung für Ihre Unterlagen  
Istruzioni originali da conservare  
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden  
Manual original a guardar  
Oryginalne instrukcje do zachowania  
Eredeti utasításokat kell tartani  
Instrucțiuni originale care trebuie păstrate  
Originálne pokyny, ktoré treba dodržiavať  
Původní pokyny, které musíte dodržovat  
Original instruktioner som ska hållas  
Сохраните оригинальную инструкцию  
Originalne upute koje treba čuvati  
Izvirno navodilo je treba hraniti  
Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης  
Original talimatlar saklanacak  
Оригінальні вказівки слід зберігати  
Originalios instrukcijos turi būti saugomos  
Првобитна упутства треба задржати  
Запазете оригиналното упътване  
Tu.n theo c®φς chỉ dẫn ban đầu  
Petunjuk asli untuk disimpan  
請保留說明書  
大切に保管してください  
請保留原始說明書  
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน  
보관해야 할 사용설명서 원본  
កុំឱ្យអ្នកដទៃដកចេញពីក្របខណ្ឌ  
رنا هذه الاحتفاظ برجي  
کنید نگهداری را اصلی های دستورالعمل

**DECATHLON**

Производитель и адрес, Франция:  
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650  
Villeneuve d'Ascq cedex - France



Made in China/Hecho en China/Fabriqué en Chine/Fabricado na/em China/Pagaminta Kinijoje/Произведено в Китае/imal edildiği yer  
Çin/ผลิตในจีน/원산지, 제조국: 중국/الصين/في الصين/ساخت

**JPN** 550-0004. 大阪市西区靱本町2-2-12, GLASHAUS 1階, ノヴァテックジャパン株式会社 **KOR** 원산지: 제조국/品名: 피트니스 자전거/원산지, 제조국: 중국/제조사: Decathlon SA-수입자: Decathlon Korea - 주소/전화번호: 인천광역시 연수동 송도과학로 16번길 33-1/1800-2025/제조연월: 별도 표시 (YYYY/MM) **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用/上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮编: 201108/执行标准: GB17498-1.2008 - GB 17498-9.2008/品名: 恢复训练健身车/主要材料: 金属等级: 合格/产地: 中国/制造/质检/证明: 合格/商标: DOMYOS **RUS** Импортёр/уполномоченное изготовителем/лицо: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446/Велотренажер для восстановления формы/для занятий спортом/Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГТТГ/ММ **TWN** 恢復訓練健身車/主要材料: 金屬/中國製造/進口/委製商/台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666/製造日期標示於工廠符號底下 **BRA** Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88 **THA** จักรยานออกกำลังกายชั้นนำ: บริษัท ดีแททลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 **EGY** دراجة رياضية/بندنة Decathlon Trading Egypt-1st AlWozaraa Square 1169-Sheraton-Cairo-Egypt **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd. -4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia **MEX** Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Tel.: 01 800 062 4500/Bicicleta para ponerse en forma/Material principal: Metal **HKG** DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG **VIE** Xe đạp tập thể dục/Vật liệu chính: Kim loại/Sản xuất tại Trung Quốc/Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam **CHI** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T. 76.507.443-8

EN ISO 20957-9 2017  
EN ISO 20957-1 2013

Pack Ref: 2847367

**DOMYOS**